**Selbstversuch Kohlenhydrattagebuch**

**Grundlage:**

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt eine tägliche Energiezufuhr durch Kohlenhydrate von 55%. Das wäre bei einem Gesamtenergiebedarf/Tag von 2000 kcal eine Anzahl von 1100 kcal durch Kohlenhydrate. Außerdem wird ein Richtwert von maximal 10% Energiegewinnung durch Zucker angegeben. Das wären 200 kcal. Mit diesen Richtwerten käme man auf eine Energielieferung von 900 kcal durch Kohlenhydrate, die keine Mono- bzw. Disaccharide sind. Ist das realistisch? Kommt man in seinem Alltag auf diesen Wert?

**Aufgabe:**

Die SuS sollen ein Kohlenhydrattagebuch erstellen. In diesem Tagebuch stellen sie exemplarisch einen Tag aus ihrem Leben vor und schreiben auf, was sie gegessen und getrunken haben. Dabei sollen alle Hauptmahlzeiten, Snacks und Getränke und auch sportliche Aktivitäten dokumentiert werden. Nach dem Überblick über die Menge der Kohlenhydrate und ihre Aktivitäten sollen diese in die verschiedenen Kategorien (Kurzkettige, Mittelkettige und Langkettige Kohlenhydrate) eingeteilt werden.

**Ziel des Tagebuchs:**

Die SuS sollen ein Gefühl für die unterschiedliche Qualität von Kohlenhydraten bekommen und ihren Konsum kritisch hinterfragen. Habe ich wirklich nur 10% meiner Energie durch Zucker gewonnen oder habe ich diesen Wert bereits am Vormittag überschritten? Ist mein Kohlenhydratkonsum vielseitig oder beschränke ich mich hauptsächlich auf eine Form von Kohlenhydraten? Viele Lebensmittel enthalten Zucker, ohne dass die SuS es wissen.

**Diskussion:**

Nach der Erstellung des Tagebuchs und den vielen verschiedenen Tagesabläufen der SuS soll diskutiert werden. Dazu folgen mögliche Fragen zur Anregung:

- Wann habe ich überwiegend Zucker (Mono-, Disaccharide) zu mir genommen?

- Sportliche Aktivitäten beachten und Zusammenhang erklären

- Warum schmeckt mir Zucker so gut?

- Warum ist der süße Geschmack so begehrenswert?

- Evolutionsbedingter Appetit auf Süßes: Süße Lebensmittel suggerieren schnelle Energie, nahrhafte, nicht verdorbene Lebensmittel

- Geschmack der Süße wird schon im Kindesalter durch die Muttermilch geprägt

- Werbung und Angebot steuern unseren Zuckerkonsum

**FDDB (Fooddatabase)**

Fddb.info ist eine Lebensmitteldatenbank, auf der so gut wie jedes Lebensmittel aufgeführt wird. Dort können die SuS ihre, im Tagebuch eingetragenen, Produkte nachschlagen, um die genaue Nährstoffverteilung zu erfahren. Dafür kann als Schlagwort auch der Supermarkt, in dem die Produkte gekauft wurden, genannt werden (z.B. „Pizza Salami Aldi“). FDDB.info gibt sowohl Auskunft über die Makronährstoffverteilung der Produkte, als auch Informationen über Vitamine und Mineralstoffe. FDDP.info kann ohne Anmeldung und kostenlos genutzt werden. Inhalte und Fotos der Website dürfen nicht weiterverwendet werden: *„Der Inhalt dieser Website darf nicht zu kommerziellen Zwecken kopiert, verbreitet, verändert oder Dritten zugänglich gemacht werden. Alle Bilder auf dieser Webseite sind nach Urheber gekennzeichnet, die geltenden Schutzrechte sind zu beachten.“* (<http://fddb.info/db/de/lexikon/impressum/index.html>)

**Materialien:**

1. Tagebuchvorlage
2. Mediengeräte mit FDDB-APP um Nährstoffverteilungen von LM zu ermitteln

z.B. Smartphones, Tabletts oder Computer.

**Kohlenhydrattagebuch**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Uhrzeit** | **Lebensmittel** | **Aktivität** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kurzkettige KH** | **Mittelkettige KH** | **Langkettige KH** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |